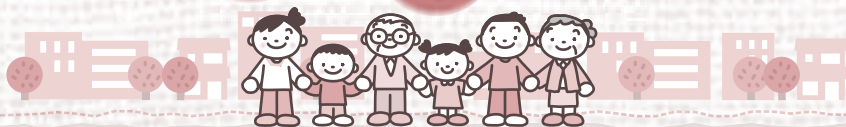


# 地区まちづくり会議だより

No.5



【問合せ】地域推進室 内線2144

## 館地区まちづくり会議

館地区まちづくり会議では、市民委員12人と担当職員5人がいっしょになって、館地区の解決すべき課題について意見を出しあい、議論を重ねてきました。

議論の末、私たちは、館地区の直面する課題について住民の皆さんが認識を共有することが未来へのまちづくりの出発点であると考え、「共に考える場」を設けようと、まず昨年11月に館地区住民アンケート調査を企画・実施しました。現在は、3月のシンポジウム開催に向けて、アンケート調査の結果を皆さんに報告できるよう準備を進めています。



## 今後の実施事業



### 「志木ニュータウンの未来を考えるシンポジウム」の開催

私たちは、超高齢社会への対応だけにとらわれず、20代から40代の子育て世代にとっても、暮らしやすく活気のある街を目指したいと思います。さらには、人々のつながりを深め、未来に向かって試行錯誤しながら、より良い街を実現したいと考えます。

幸いにも館地区は、豊かな自然環境や都心への交通の便、優れた教育環境に恵まれています。また、安心して働きながら子育てできる街へと、さらに高められる土壌もあります。

しかし、みんなが快適で安心して暮らせる街を実現するためには、住民の自発的な努力と参加が欠かせません。

そこで、私たちがいっしょに館地区の未来を考えてみませんか？

ぺあも〜るをお散歩して井戸端会議をするような感覚で、ご家族の皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。

- と き 3月27日(日) 午前10時～午後0時30分
- ところ 志木第四小学校体育館
- 内 容 アンケート結果報告、室田 昌子さん(東京都大学環境学部教授)による講演、グループによる話し合い
- 定 員 200人

## ノルディック・ウォークサークル

# 「NORDIC しきの森」

## メンバー募集!

市では、平成26年度に策定した「いろは健康21プラン(第3期)」に基づき、市民と協働して健康寿命の延伸と、スポーツを通じた健康づくりを目的に、ノルディック・ウォークの体験会や全国大会を開催し、普及啓発を進めてきました。

そして、体験会を通じて集まったメンバーがノルディック・ウォークのサークル「NORDIC しきの森」を発足させました。

そこで、この度いっしょに歩くメンバーを募集します。ノルディック・ウォークは2本のポールを持って歩く新しいスポーツです。初心者も大歓迎ですので、皆さんのご参加をお待ちしています。

- と き 毎月第2・第3・第4木曜日(2月は11日・18日・25日) 午後1時30分～3時30分
- ところ 館地区周辺を中心に歩きます
- 参加費 入会金1,000円、月会費1,200円、体験参加は1回500円
- 申込み・問合せ 健康づくり支援課 内線2475



### ノルディック・ウォークのイイところ!

- ◆全身運動なのに、膝、腰への負担が大幅に軽減!

- ポールを持つことで、
  - ①安定する(転倒抑止)
  - ②正しい姿勢を得られる
  - ③体重を足とポールで支える

約30%の体重軽減効果があり、関節や膝への負担が軽減されるので、無理なく続けられます。

- ◆消費カロリーは20%向上!

身体全体の90%以上の筋肉を使った全身運動なので、通常のウォーキングと比べて、エネルギー消費量が20%～30%アップします。

- ◆メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームなどの生活習慣病の予防と改善に効果的!

